

## DAFTAR PUTAKA

- Ayu, Q, Sumbodo Prabowo dan Dewi Setyorini. 2013. Efektivitas Terapi Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja Bagian Penjualan PT. Sinar Sosro Semarang. *Prediksi*, 2 (1): 58-61
- Bahrudin, M. 2012. *Neuroanatomi dan Aplikasi Klinis Diagnosis Topis*. Malang: Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang
- Bilo, Miriam, Maurizio, Daniele, Katarzyna, Gianlica, Alessia, Andrea F, Andrea G, Carolina, Kalina, Giuseppe, Piergiuseppe, Gianfranco. Effects of Slow Deep Breathing at High Altitude on Oxygen Saturation, Pulmonary and Sitemic Hemodynamics. *Plos One*, 2012 (7): 1-7
- Budiarto, E. 2002. *Biostatistika Untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Editor oleh: Palupi Widyastuti, SKM. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Darojah, R. 2014. *Pengaruh Intensitas Pelaksanaan Sholat Berjamaah Terhadap stress Santri Tahfidh di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang*. (Skripsi). Semarang: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
- Eliasa, EI. 2007. *Brain Gym, Brain Games (Mari Bermain Otak dengan senam Otak)*. Makalah Pada Program Parent Volunteer's Week. 26-27 Desember 2007. SD Budi Mulia Dua: Unversitas Negeri Yogyakarta
- Ferris, L; Williams, J; Chwan LS. The Effects of Acute Exercise on Serum Brain-Derived Neurotrophic Factor Level and Cognitive Function. *American College of Sport Medicine*. 2007: 729-734
- Herawati, R. 2016. Evaluasi Teknik Relaksasi Yang Paling Efektif Dalam Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Kala I Terhadap Keberhasilan Persalinan Normal. Vol: 2. No: 2. 102-113
- Herry, BA. 2012. *Agar Orang Sibuk Bisa Menghafal Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pro-U Media
- Hyatt, Keith J. 2007. *Brain Gym: Building Stronger Brain Or Wishful Thinking*. *Sage Publication, INC*. Vol: 28. Nomor: 8. 03/04 2007: 117-124
- Irianto, K. 2012. *Anatomi dan Fisiologi untuk Mahasiswa*. Bandung: Alfabeta
- Jerath R, Molly, Crawford, Vernon, Barnes, Kyler. 2015. Self-Regulation of Breathing as a Primary Treatment for Anxiety. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, (2015) 40: 107-115

- Jones, S. 2016. *WH Report on Its Efforts to Use Psychology to Advance Its Programs Policies*. Diakses: 7 Desember 2016. <http://www.cnsnems.com/news/article/susan-jones/wh-report-its-effort-psychology-advance-its-programs-policies.html>
- LaComb, C; Tandy, R; Szu PL; Young, John; Navalta, James. 2017. Oral Versus Nasal Breathing During Moderate to High Intensity Submaximal Aerobic Exercise. *Australian International Academic Centre PTY. Ltd (AIAC)*. Vol: 5. No: 1
- Lupu, E. 2015. "A Study Regarding The Impact of Motor Activities on The Students' Working Memory". *Procedia*, 187 (2015): 514-519
- Mimunah A dan Retnowati. 2011. *Pengaruh Relaksasi dengan Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama*. *Psikoislamika*. 8. 1: 22 1 2011: 6
- Mulyana, OP; Izzati, UA; Rahmasari, D. 2013. Penerapan Relaksasi Atensi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMK. *Jurnal Psikologi: Teori dan Terapan*. Volume 3. Nomor 2: Februari 2013: 103-112
- Nuryana, A dan Setiyo P. 2010. Efektivitas Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak. *Indigenous*, 12 (1): 88-99
- Prasetya, AS; Hamid, AY; Susanti, H. Penurunan Tingkat Depresi Klien Lansia dengan Terapi Kognitif dan Senam Latih Otak di Panti Wredha. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. Volume 13. Nomor 1: Maret 2010: 42-48
- Prawitasari, J. 2002. *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Priyanto, 2010. *Pengaruh Deep Breathing Exercise terhadap Fungsi Ventilasi Oksigenasi Paru pada Klien Post Ventilasi Mekanik*. (Tesis). Universitas Indonesia
- Putranto, PL. 2009. *Pengaruh Senam Otak terhadap Fungsi Memori Jangka Pendek Anak dari Keluarga Status Ekonomi Rendah*. (Tesis). Semarang: Universitas Diponegoro
- Raharjani, M. 2012. *Efektivitas Brain Gym Terhadap Peningkatan Recall Memory Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Bulukantil No. 150 Surakarta*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret
- Rai, Mridu. 2013. Top Stress Buster. *Living Media India*. 19-08-2013
- Ramadhani, EZ. 2012. *Sehat & Bugar dengan Alam*. Yogyakarta: Pro-U Media
- Rizanti, FD. 2013. Hubungan Antara *Self Regulated Learning* Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menghafal Al-Qur'an Pada Mahasantri

Ma'had 'Aly Masjid Nasional Al-Akbar Surabaya. *Character*. Vol: 02.  
No: 01

- Ryan. 2013. *Pengertian Brain Gym atau Senam Otak dan Gerakan-Gerakannya*.  
Diakses: 5 Mei 2017.  
<https://ryansbg.wordpress.com/2013/08/03/pengertian-brain-gym-atau-senam-otak-dan-gerakan-gerakan-nya/>
- Saptadi, H. 2012. Faktor-Faktor Pendukung Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Dan Implikasinya Dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol: 1. Nomor: 2. 117-121
- Sari, HF dan Murtini. Tanpa tahun. Relaksasi untk mengurangi stres pada penderita hipertensi esensial. *Humanitas*. 12.(1): 12-28
- Setiani, AC. 2014. *Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak, Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2013/2014*. (Skripsi). Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Shalih. 2015. *Kitab Tauhid Rujukan Utama Belajar Tauhid Jilid 2*. Terjemahan oleh Zaini. 2010. Solo: Pustaka Arafah
- Smeltzer, S dan Bare. 1996. *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth Vol.1*. 8<sup>th</sup> ed. Dialihbahasakan oleh Waluyo A, et al. 2013. Jakarta: Penenribit Buku Kedokteran
- Sousa, D. 2011. *Bagaimana Otak Belajar, Edisi Keempat*. Terjemahan oleh Siti Mahyuni. 2012. Jakarta: PT Indeks
- Subekti, T dan Utamai, MS. 2011. Metode Relaksasi Untuk Menurunkan Stres dan Keluhan Tukak Lambung pada Penderita Tukak Lambung Kronis. *Jurnal Psikologi*. Volume 38. Nomor 2: Desember 2011: 147-163
- Sumantri,A. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kencana
- Sunyoto, D. 2013. *Statistik untuk Paramedis*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sutarjo, dkk. 2014. Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksa Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*. Vol. 2 (1): 7-8.
- Sutarjo, E; Arum, D; dan Suarni, N. 2014. Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa kelas VIII SMP Laboratorium Undhiksa Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Journal Jurusan Bimbingan Konseling*. Vol: 2. No: 1

- Wulandari, I. 2014. Penerapan Permainan Senam Otak (Brain Gym) Dalam Mengoptimalkan Otak Kanan Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah PG-PAUD IKIP Veteran Semarang*. Vol: 2. No: 2. 5-2014. 28-42
- Yanuarita, FA. 2012. *Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (Brain Gym)*. Yogyakarta: Teranova Books
- Zuhri, D. 2013. *Tren Menghafal Al-Qur'an Makin Berkembang*. Diakses: 19 Oktober 2016. <http://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/khazanah/13/09/18/mtaab3-tren-menghafal-alquran-makin-berkembang>.
- Zulaini. 2016. Manfaat Senam Otak. *Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Volume 15. Nomor 2: Juli-Desember 2016: 62-70